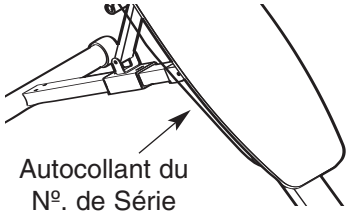
WEIDER® body works pro 2.0

Nº. du Modèle WEFMBE1477.0
Nº. de Série _____

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

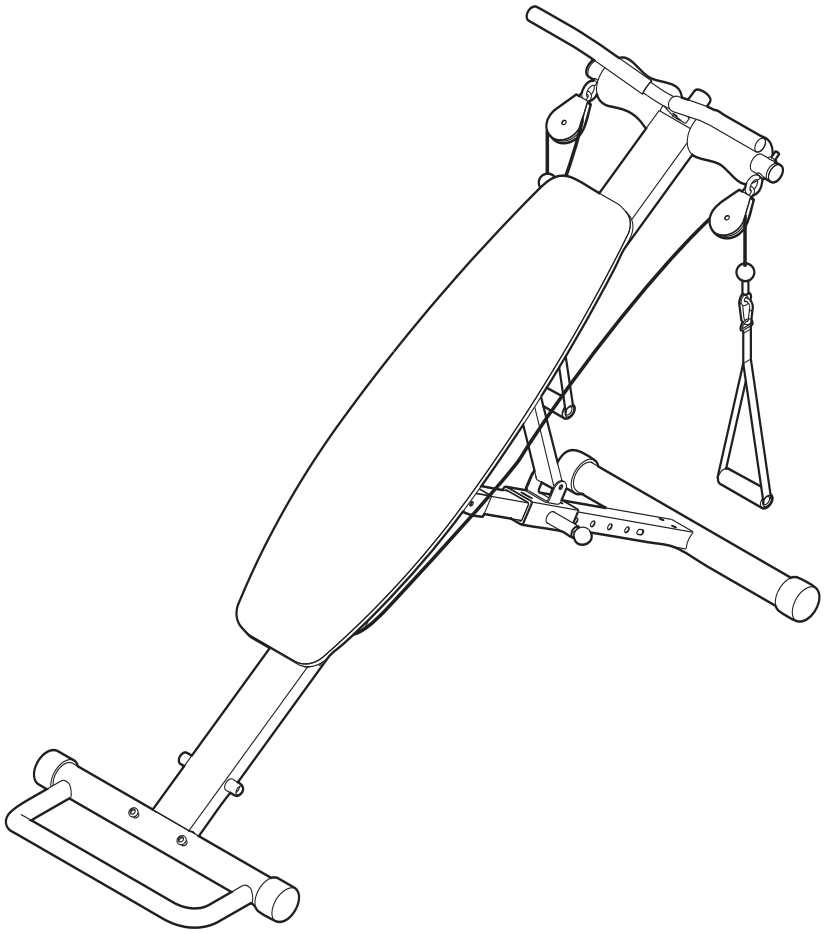
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav. fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

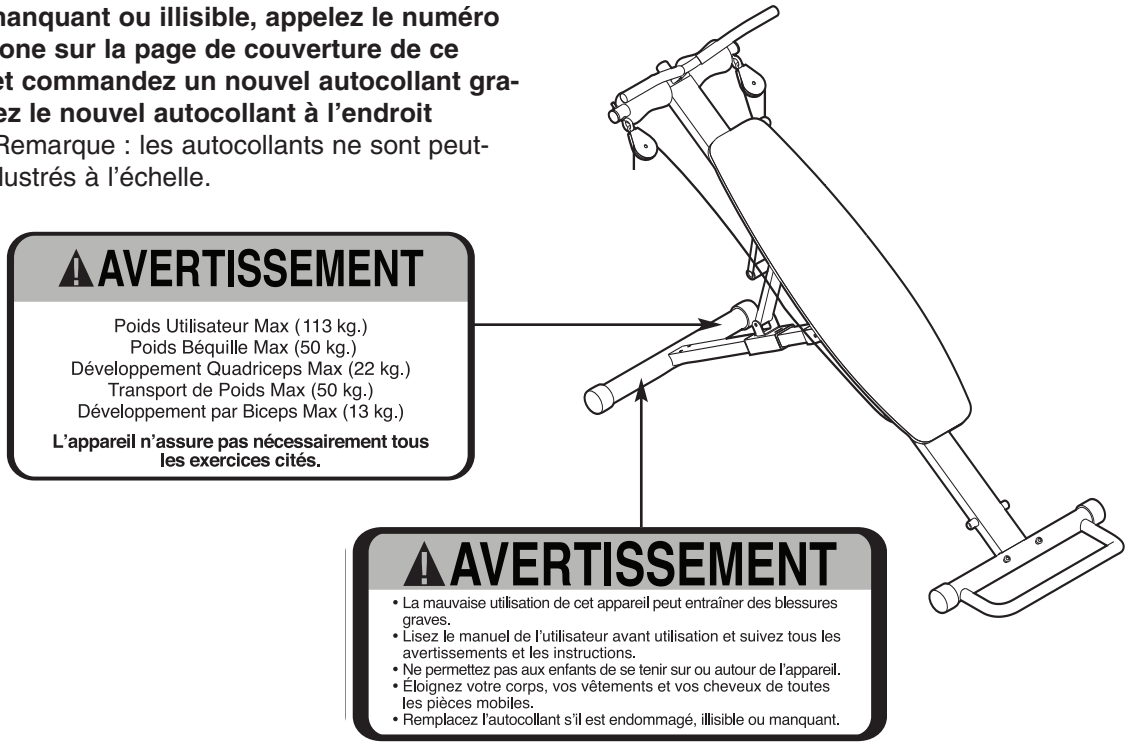
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
AJUSTEMENTS 9
LISTE DES PIÈCES 10
SCHÉMA DÉTAILLÉ 11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


AVERTISSEMENT
Poids Utilisateur Max (113 kg.)
Poids Béquille Max (50 kg.)
Développement Quadriceps Max (22 kg.)
Transport de Poids Max (50 kg.)
Développement par Biceps Max (13 kg.)
L'appareil n'assure pas nécessairement tous les exercices cités.
AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre l'appareil de musculation avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable pour toute blessure physique ou tout dommage matériel encouru à la suite de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.**

2. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser l'appareil de musculation.**

3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du l'appareil de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

4. **Utilisez le système d'entraînement de poids uniquement selon les usages décrits dans ce manuel.**

5. **N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Placez un revêtement sous l'appareil de musculation de manière à protéger votre sol.**

6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles.**

8. **Attachez toujours vos cheveux s'ils sont longs pour les empêcher de s'accrocher.**

9. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés l'appareil de musculation à tout moment.**

10. **L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg.**

11. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.**

12. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.**

13. **Cet appareil de musculation est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil de musculation pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WIEDER® BODY WORKS PRO 2.0. L'appareil de musculation BODY WORKS PRO 2.0 a été créé pour développer chaque groupe de muscle de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation BODY WORKS PRO 2.0 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes : le numéro du modèle de l'appareil et le numéro de série. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de continuer votre lecture, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.

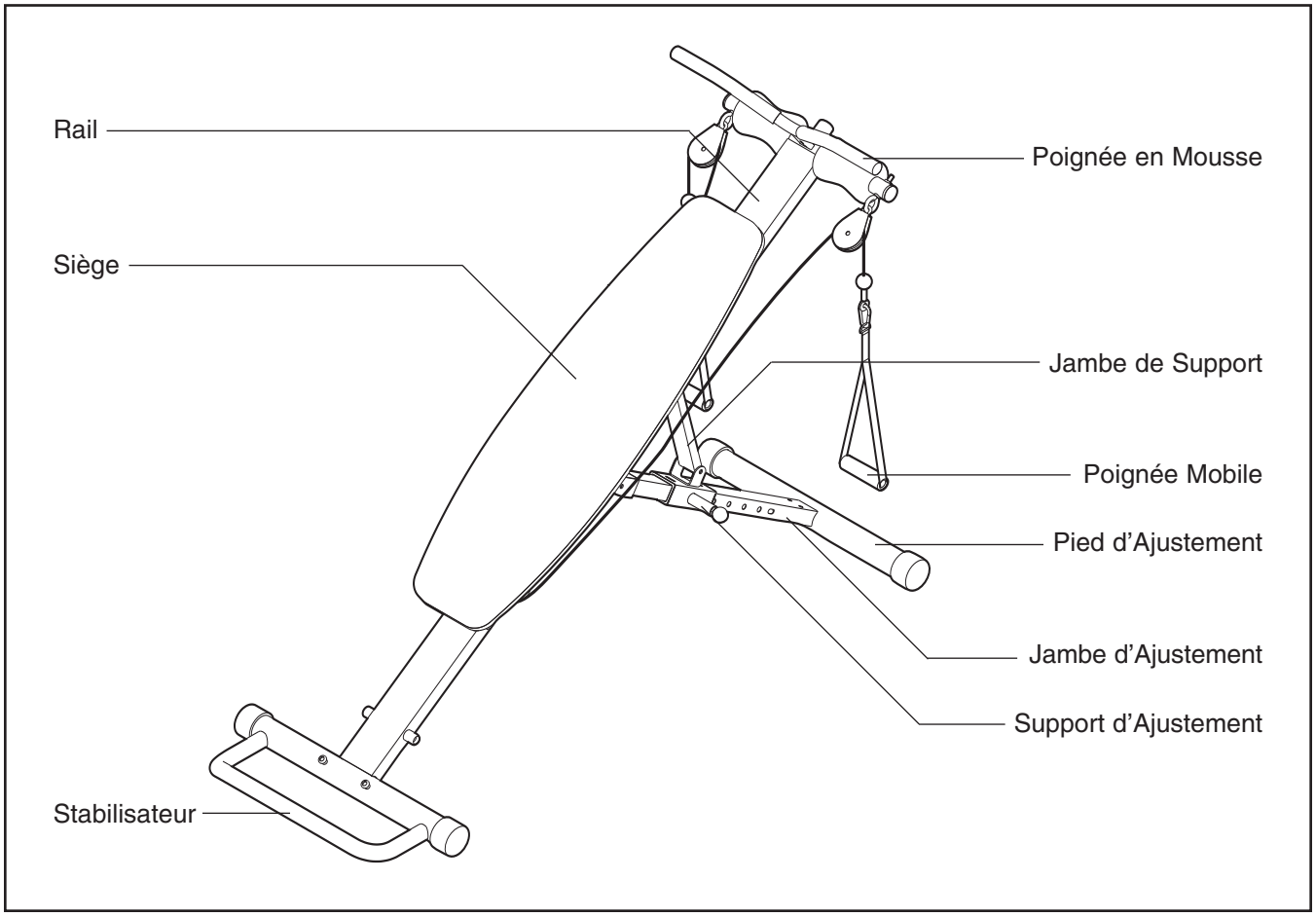
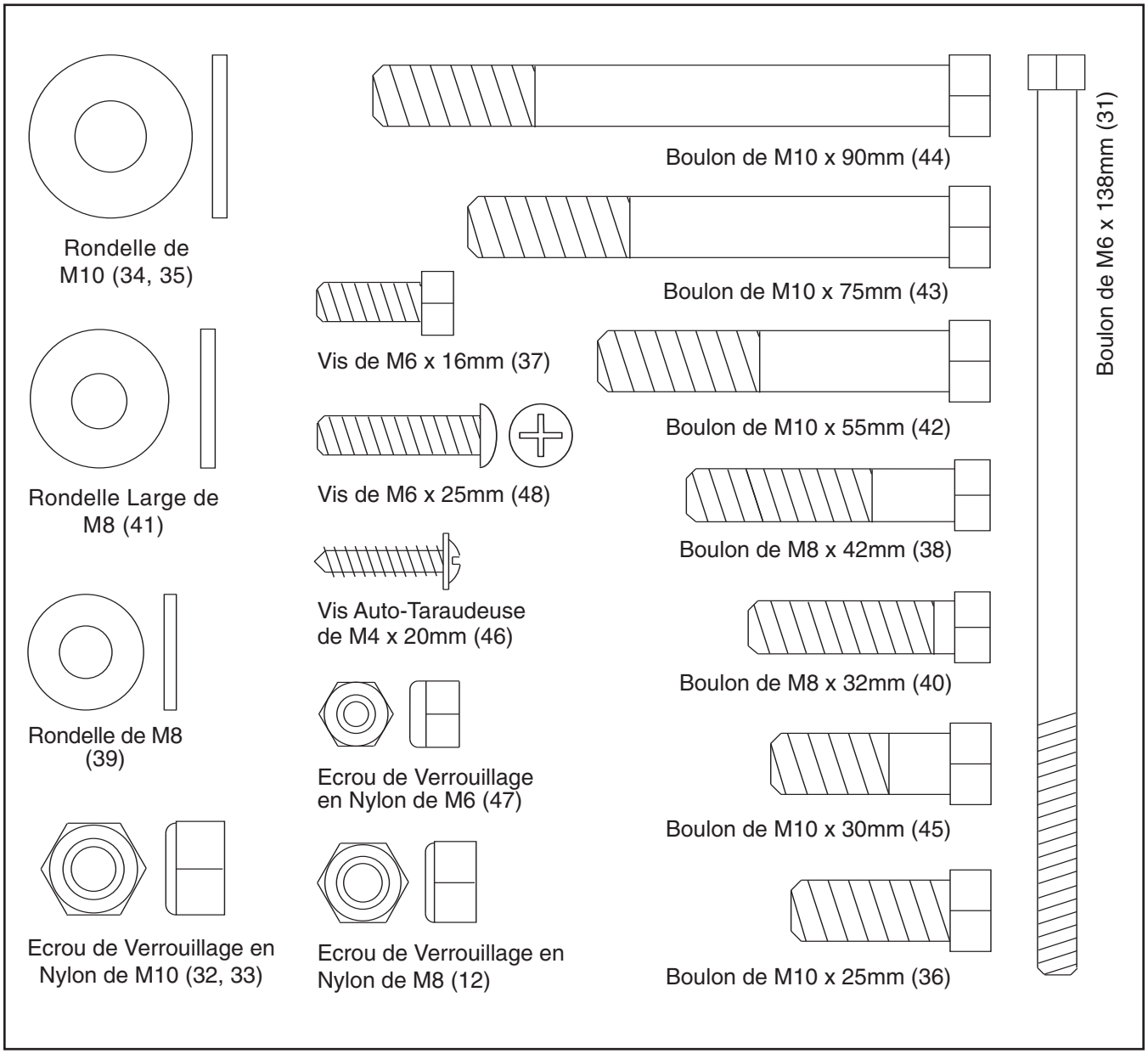


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, (référez-vous la LISTE DES PIÈCES à la page 10). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de cet appareil. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est n'pas déjà assemblée.**


Rondelle de M10 (34, 35)
Rondelle Large de M8 (41)
Rondelle de M8 (39)
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (32, 33)
Boulon de M10 x 90mm (44)
Boulon de M10 x 75mm (43)
Vis de M6 x 16mm (37)
Boulon de M10 x 55mm (42)
Vis de M6 x 25mm (48)
Boulon de M8 x 42mm (38)
Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 20mm (46)
Boulon de M8 x 32mm (40)
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (47)
Boulon de M10 x 30mm (45)
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (12)
Boulon de M10 x 25mm (36)
Boulon de M6 x 138mm (31)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'Assemblage.

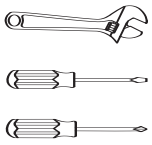
Le contenu de ce manuel a été conçu pour que l'appareil de musculation puisse être assemblé par n'importe qui. Avant de commencer l'assemblage, lisez bien toute l'information contenue dans cette page ; cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il ne vous en faudra pour la lire.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous en soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- L'assemblage requière deux personnes.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

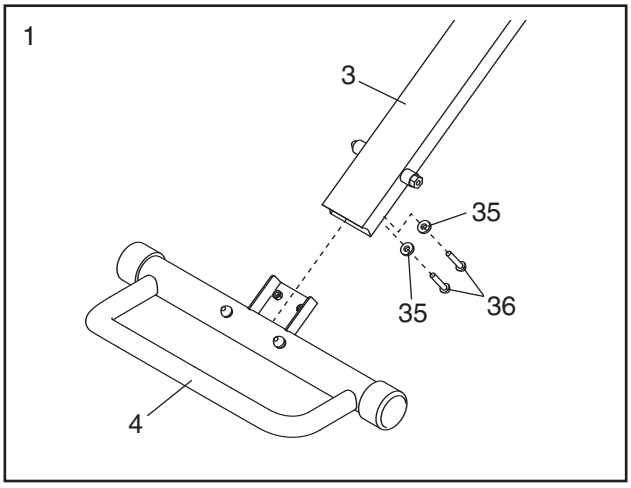
Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis cruciforme**

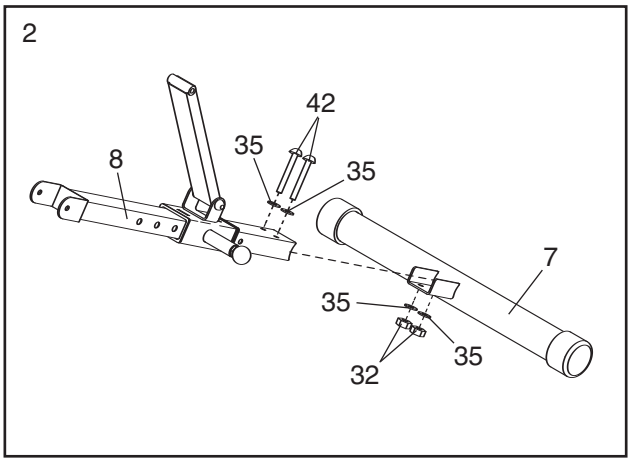


L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou des clés à cliquet. **Si vous avez des questions après avoir lu les instructions, rèfèrez-vous à la page couverture de ce manuel.**

1. Attachez le Stabilisateur (4) sur le Rail (3) à l'aide de deux Boulons de M10 x 25mm (36) et de deux Rondelles de M10 (35).



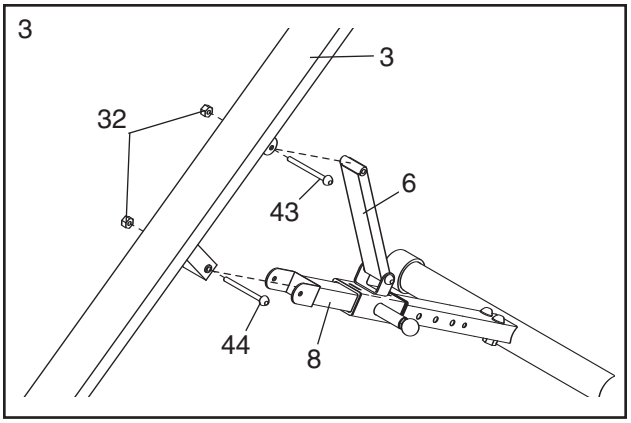
2. Attachez le Pieds d'Ajustement (7) sur la Jambe d'Ajustement (8) à l'aide de deux Boulons de M10 x 55mm (42), quatre Rondelles de M10 (35) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (32).



3. **Remarque : les étapes suivantes requierent deux personnes.**

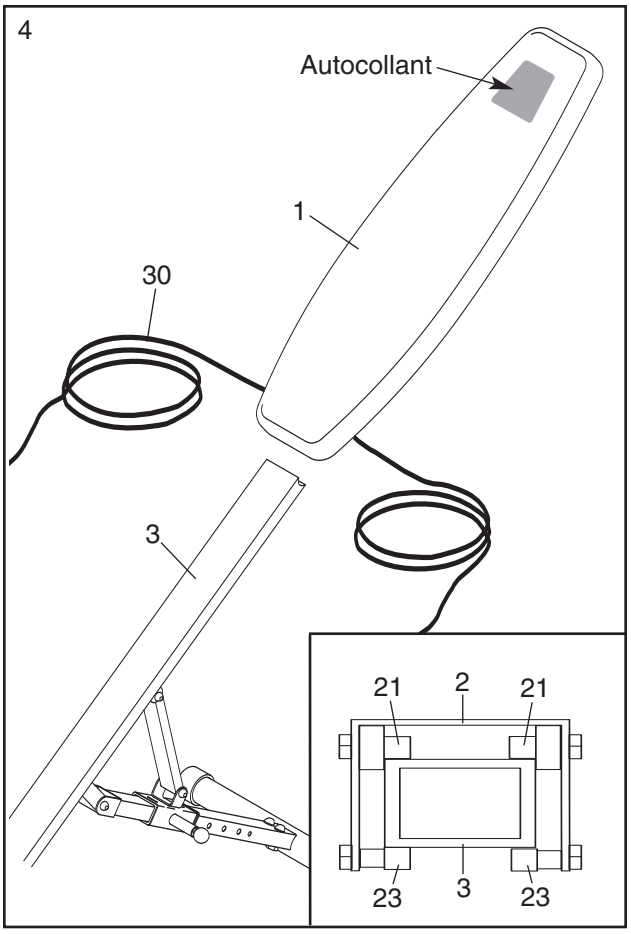
   Attachez la Jambe d'Ajustement (8) sur le Rail (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 90mm (44) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (32).

   Attachez la Jambe de Support (6) sur le Rail (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (43) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (32). **Ne serrez pas trop les Ecrous ; la Jambe d'Ajustement (8) et la Jambe de Support doivent pouvoir pivoter facilement.**

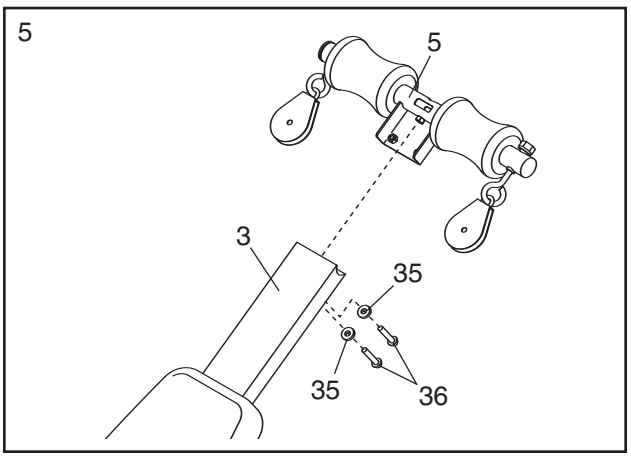


4. Demandez à une seconde personne de tenir les extrémités de la Corde (30) au-dessus du Siège (1). **Voir le dessin inclus.** Glissez le Support de Siège (2) sur le Rail (3). **Assurez-vous que les Roues (21) sont en au-dessus du Rail et que les Grandes Bagues (23) sont en dessous du Rail.**

⚠ ATTENTION : assurez-vous que le Siège (1) est orienté comme indiqué sur le dessin.



5. Attachez la Barre Supérieure (5) sur le Rail (3) à l'aide du Boulon de deux Rondelles de M10 (35) et de deux Boulons de M10 x 25mm (36).

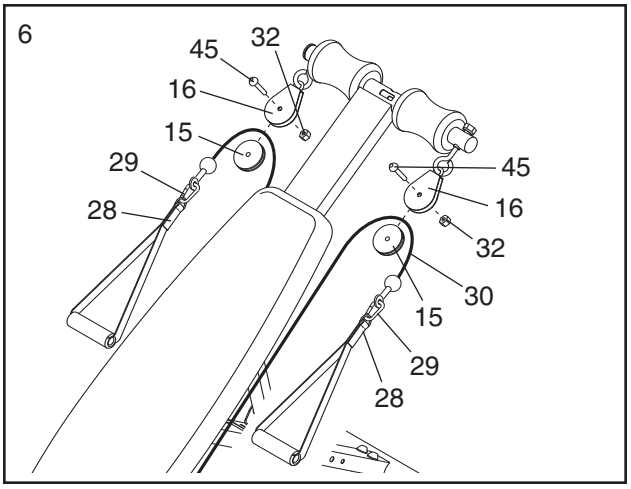


6. Retirez la Grande Poulie (15) d'un des Boîtiers de Poulie (16).

   Enroulez un des extrémités de la Corde (30) autour de la Grande Poulie (15). Rattachez la Grande Poulie à l'intérieur du Boîtier de Poulie (16) à l'aide du Boulon de M10 x 30mm (45) et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (32). **Ne serrez pas trop les Boulons ; la Poulie devrait pouvoir tourner facilement.**

   Répétez cette étape avec l'autre Boîtier de Poulie (16).

   Assemblez une Poignée Mobile (28) sur chaque extrémité de la Corde (30) à l'aide de deux Pinces (29).



7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utilisiez l'appareil de musculation. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, à la page 9.**

RÉGLAGES

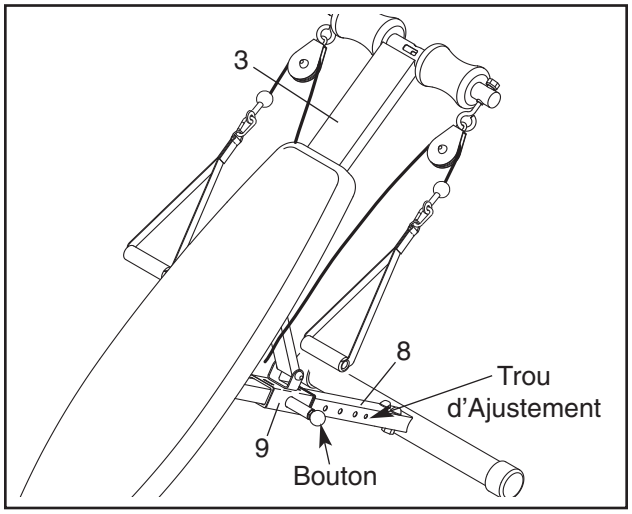
L'appareil de musculation est conçu pour utiliser le poids de votre corps comme résistance. Les étapes ci-dessous expliquent comment l'appareil de musculation peut être ajusté et plier pour être rangé. Référez-vous au affiche d'entraînement et vidéocassette inclus pour voir la forme correcte de chaque exercice.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. L'appareil de musculation eut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif ; n'utilisez pas de dissolvant.

COMMENT AJUSTER L'INCLINAISON

L'inclinaison de l'appareil de musculation peut être ajustée pour changer le niveau de résistance de votre entraînement.

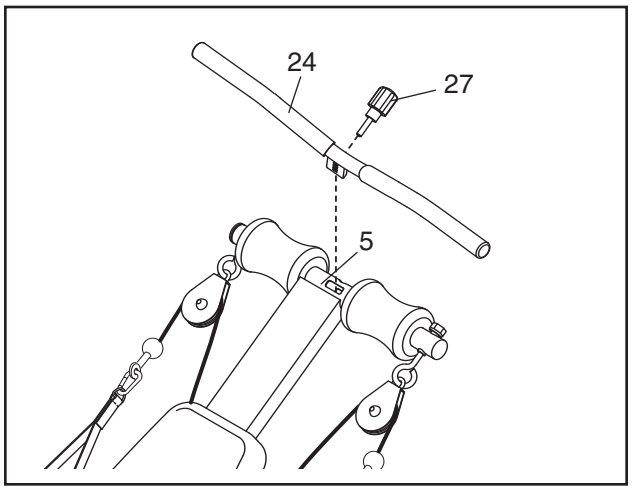
Pour ajuster l'inclinaison, soulevez le Rail (3) jusqu'à ce que le bouton qui se trouve sur le Support d'Ajustement (9) piusse être tiré hors du trou d'ajustement qui se trouve dans la Jambe d'Ajustement (8). Soulevez ou baissez le Rail jusqu' à l'inclinaison désirée puis insérez le bouton dans un trou d'ajustement dans la Jambe d'Ajustement. **Remarque : assurez-vous que le bouton sur le Supporte d'Ajustement est complètement enfoncé dans un trou d'ajustement dans la Jambe d'Ajustement.**



COMMENT ATTACHER LE GUIDON

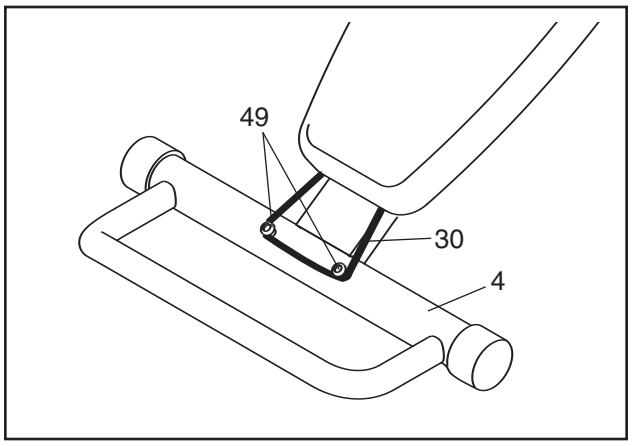
Pour certains exercices, le Guidon (24) doit être attaché au système d'entraînement de poids. Glissez le Guidon dans la Barre Supérieure (5) et attachez-le avec le Bouton (27). Tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit verrouillé.

⚠ ATTENTION : enlevez le Guidon (24) si vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.



COMMENT ATTACHER LA CORDE

Lorsque que vous ranger l'appareil de musculation, ou que vous effectuez des exercices qui ne requièrent pas l'utilisation des poignées mobiles (non-indiquées), attachez la Corde (30) en l'enroulant autour des Boutons en Plastique (49) qui se trouvent sur le Stabilisateur (4).

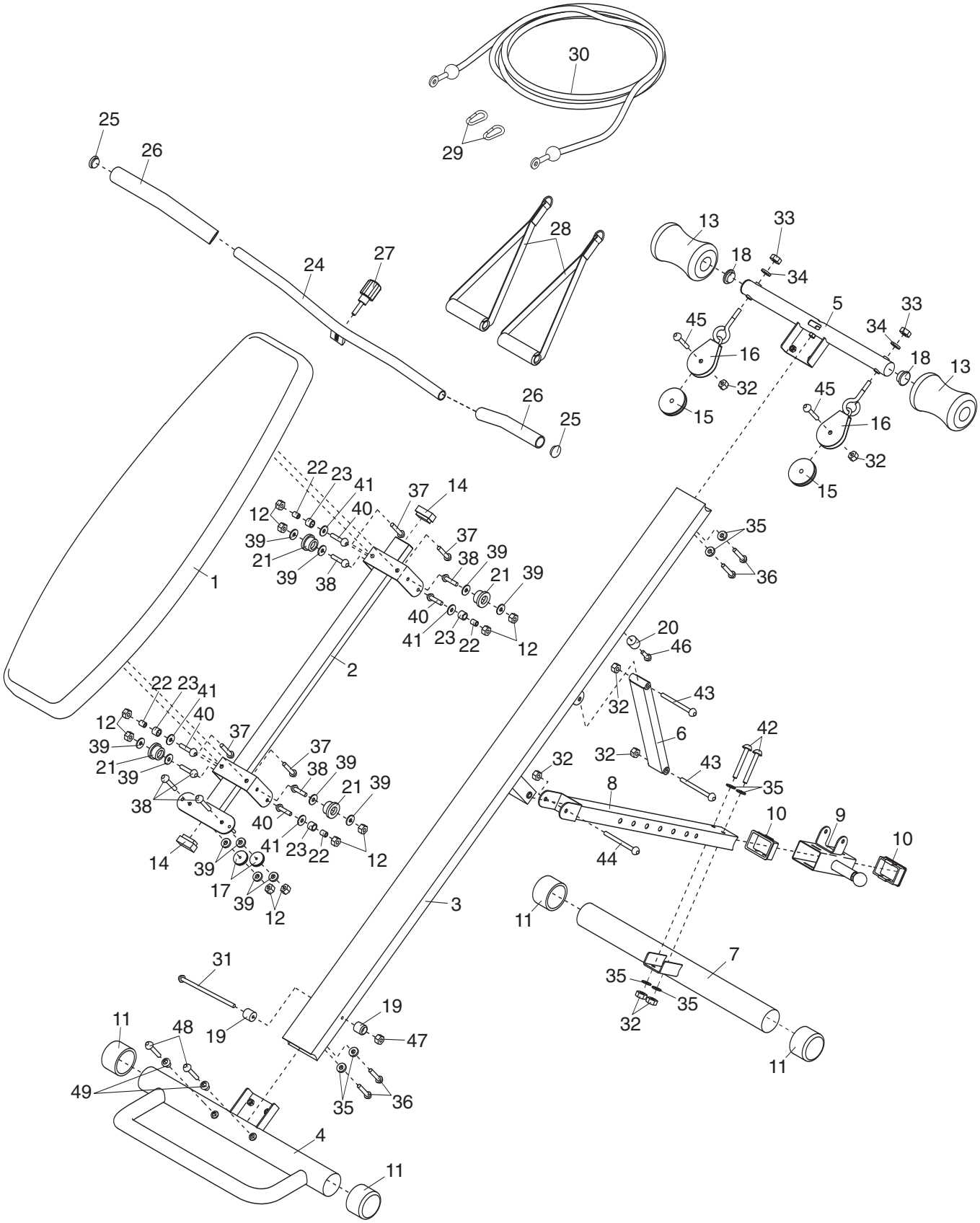


LISTE DES PIÈCES—Nº de Modèle WEFMBE1477.0 R0707A

Nº	Qté.	Description	Nº	Qté.	Description
1	1	Siège	28	2	Poignée Mobile
2	1	Support du Siège	29	2	Pince
3	1	Rail	30	1	Corde
4	1	Stabilisateur	31	1	Boulon de M6 x 138mm
5	1	Barre Supérieure	32	7	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (Noir)
6	1	Jambe de Support			
7	1	Pied d'Ajustement	33	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (Zinc Brillant)
8	1	Jambe d'Ajustement			
9	1	Support d'Ajustement	34	2	Rondelle de M10 (Zinc Brillant)
10	2	Bague d'Ajustement	35	8	Rondelle de M10 (Noir)
11	4	Embout Femelle Rond de 60mm	36	4	Boulon de M10 x 25mm
12	10	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8	37	4	Vis de M6 x 16mm
13	2	Coussinet en Mousse	38	6	Boulon de M8 x 42mm
14	2	Embout Mâle de 25mm x 50mm	39	12	Rondelle de M8
15	2	Grande Poulie	40	4	Boulon de M8 x 32mm
16	2	Boîtier de Poulie	41	4	Rondelle Large de M8
17	2	Petite Poulie	42	2	Boulon de M10 x 55mm
18	2	Embout Rond	43	2	Boulon de M10 x 75mm
19	2	Amortisseur	44	1	Boulon de M10 x 90mm
20	1	Isolateur de la Jambe de Support	45	2	Boulon de M10 x 30mm
21	4	Roue	46	1	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 20mm
22	4	Petite Bague	47	1	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6
23	4	Grande Bague	48	2	Vis de M6 x 25mm
24	1	Guidon	49	2	Bouton en Plastique
25	2	Embout Mâle	*	–	Manuel de l'Utilisateur
26	2	Poignèe en Mousse	*	–	Poster d'Entraînement
27	1	Bouton			

Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. *Indique une pièce non-dessinée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº de Modèle WEFMBE1477.0 R0707A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la piéce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 257101 R0707A

Imprimé en Chine © 2007 ICON IP, Inc.